**РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

*Агресія* - індивідуальна аби колективна поведінка чи дія, спрямована на спричинення фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи.

Агресивна поведінка виявляється вже в ранньому віці, випробовуючи батьківське терпіння і створюючи напруження у стосунках із однолітками.

Найгостріше постає проблема агресивної поведінки у підлітковому віці, коли здійснюється перехід до нового щабля розвитку особистості; серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна стосовно дорослих поведінка, частішають випадки виявів жорстокості й агресивності. Агресивність супроводжують:

* неадекватне самооцінювання (занижене або завищене);
* неадекватний рівень домагань, що не відповідає можливостям підлітка;
* підвищена емоційна напруженість і тривожність;
* різний ступінь неадекватності уявлень підлітків про своє місце в сім'ї, про ставлення до них однолітків;
* низький рівень сформованості комунікативних навичок тощо.

***Основними формами агресивної поведінки є:***

• фізична агресія, тобто застосування фізичної сили проти іншої людини;

• негативізм, спрямований проти керівництва і встановлених правил;

• підозріливість, тобто недовіра до людей, яка ґрунтується на переконанні, що вони мають намір зашкодити;

• вербальна агресія, тобто вираження своїх почуттів через чвари, образи, приниження;

• аутоагресія — агресія, спрямована на самого себе.

Агресивна поведінка підлітків постає як спосіб:

• задоволення потреб у спілкуванні;

• самовираження та самоствердження;

• відреагування на неблагополучну обстановку в сім'ї та на жорстоке ставлення з боку батьків;

• досягнення значущої мети.

Таким чином, у підлітковому віці агресивна поведінка є своєрідним захисним механізмом.

***Рекомендації батькам щодо спілкування з агресивними дітьми:***

• Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу — найнеефективніші способи подолання агресивності, лише зрозумівши причини агресивної поведінки і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена;

• Дайте дитині можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася;

• Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву або лихослів'я про своїх друзів або колег;

• Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна і важлива для вас.

*Рекомендації батькам щодо стримування агресивної поведінки підлітків:*

• Виявляти до підлітка більше уваги, любові та ласки;

• Батьки повинні стежити за своєю поведінкою в сім'ї. Кращий спосіб виховання дітей — єдність їхніх дій;

• Не застосовувати фізичні покарання;

• Допомагати підлітку знаходити друзів. Заохочувати розвиток позитивних аспектів агресивності, а саме завзятості, активності, ініціативності, перешкоджати її негативним рисам, зокрема ворожості, скутості;

• Пояснювати підлітку наслідки агресивної поведінки;

• Враховувати у вихованні та навчанні особистісні властивості підлітка;

• Надавати підлітку можливість задовольнити потреби в самовираженні й самоствердженні;

• Обмежувати перегляд відеофільмів та комп'ютерних ігор зі сценами насильства;

• Спрямовувати енергію підлітка у правильне русло, наприклад, заняття у спортивних секціях; заохочувати його до участі в культурних заходах.